

ほけんだより 6月

令和5年6月号②
大聖寺実業高校 保健室
教室掲示用

新型コロナ5類移行から約1か月半、緩やかに増加！

新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが「5類」に移行してから約1か月半が過ぎました。厚生労働省は「定点把握」による全国の感染状況について、緩やかな上昇傾向が続いているとしています。また、注意しなければならないのは、定点把握の数字では微増となっていますが、医療現場からは患者が増加しているという実感が寄せられているという事です。5類に移行したこともあって症状があっても受診せず検査に至らない人が増えているおそれがあり、感染状況は過小評価になっている可能性もあります。いまは比較的低い水準だが、夏に懸念される感染拡大に備え今後の感染状況を注視するとともに、場面に応じて必要な感染対策をとってほしいと呼びかけています。定点把握については、毎週水曜日に更新されていますので、新聞やニュース等に関心をよせて確認してみてください。そして、体調を崩しやすくなるこの季節、十分な睡眠と栄養をとる・こまめに水分補給をする・毎日の体調確認&体調が悪い時は無理をしない等、感染症と熱中症の予防に気を付けて過ごしましょう。

「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

1 環境・気象条件を把握



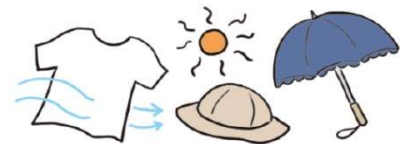
気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

暑さの感じ方は、人によって違います。その日の体調や暑さに対する慣れなども影響します。例えば、睡眠不足、食事を食べていない等の生活習慣に関することでも、熱中症のリスクが高まります。自分自身の体調を管理する事はもちろん、体調が悪そうな人がいたら声をかけてあげてください。そして近くの先生に知らせてくださいね。